

ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В ВУЗАХ

Э.И. Борисов

Московский государственный технический университет
имени Н.Э. Баумана, Россия, borisovzduard@mail.ru

Последнее время активно обсуждается вопрос о необходимости модернизации системы физического воспитания в вузах России, повышения эффективности учебной дисциплины «Физическая культура».

Побуждают к этому пугающая статистика состояния физического развития, физической подготовленности и здоровья молодежи. Это государственная и общечеловеческая проблема. Ведь состояние здоровья молодежи – важный показатель благополучия государства и общества, отражающий не только настоящую ситуацию, но и характеризующий перспективы будущего страны.

Решать проблему здоровья молодежи призваны образовательные учреждения всех уровней, в том числе, и высшая школа.

Сегодня приходится признать, что многие вузы оказались не готовы к осознанию значения физической культуры для формирования здоровья нации, воспитанию гармонично развитой личности.

Выдвинута гипотеза о необходимости модернизации физической культуры на основе формирования здорового образа жизни.

В «Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020 года» (№ 1101–р от 07.08.2009г.) сказано: «Сегодня перед сферой физической культуры и спорта стоят глобальные вызовы и задачи, решение которых требует современных подходов». И далее говорится, что в середине текущего десятилетия в сфере физической культуры и спорта страны возник комплекс проблем. И к числу неотложных задач, требующих решения для достижения поставленных стратегией целей относятся:

- 1) Создание новой национальной системы физкультурно–спортивного воспитания населения;
- 2) Модернизация системы физического воспитания различных категорий и групп населения, в том числе, в образовательных учреждениях.

Социологические исследования показывают, что здоровье не является приоритетным в перечне интересов студентов. Молодые люди чувствуют себя здоровыми и им не свойственно усматривать в здоровье основополагающую жизненную ценность. Студенты рассматривают здоровье как достаточное и органически присущее. Это подтверждает высокий процент хорошей самооценки здоровья в этом возрасте.

В целом для современной студенческой молодежи характерны установки на профессиональную и личностную самореализацию. Ценность здоровья является скорее декларируемой.

Учитывая, что необходимость интенсификации заботы о своем здоровье признает относительно невысокий процент студентов (что сказывается и на отношении к занятиям физической культу-

рой), актуализация ценностей здоровья и физической культуры для студентов приобретает особую значимость. Поэтому важно в образовательном процессе по физвоспитанию формировать мировоззренческие основы понимания здоровья.

Итак, мотивация – вопрос мировоззрения.

Для реализации этого тезиса в МГТУ им. Н.Э. Баумана по учебной дисциплине «Физическая культура» в рамках лекции «Здоровый образ жизни» читается материал, отражающий современные представления о здоровье.

Эти материалы изложены в учебном пособии, состоящем из двух частей: «Современные представления о здоровье. Взгляд с Запада. Взгляд с Востока.

От древних учений до новейших достижений науки» (изд-во МГТУ им. Н.Э. Баумана. 2007г., 11,6 п.л. тираж 1000 экз.) и «Мировоззрение и здоровье. Взгляд Запада. Взгляд Востока. Практические рекомендации и упражнения» (Изд-во МГТУ им. Н.Э. Баумана. 2009г., 10,25 п.л. тираж 1000 экз.).

Наш опыт показывает, что студенты с интересом воспринимают материал этих лекций. Осознание того, что здоровье, счастье, качество жизни, успешность в профессиональной, творческой деятельности, личностная самореализация определяются одними и теми же законами жизни, выполнение которых является необходимым условием, меняет отношение студентов ко многим вопросам, в том числе, к пониманию необходимости регулярных занятий физической культурой и спортом.

Студент воспринимает с интересом законы мировоззрения, законы жизни.

Если он понимает, что его желание получить материальные блага зависят от его образа жизни, то он старается следовать этим законам, что автоматически, оказывает влияние на его здоровье.

Вторая важная задача – поиск путей повышения недельной двигательной активности студентов.

До сих пор процесс физвоспитания не стимулировал студентов на самостоятельную работу. А между тем в «Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020 года» в разделе IV «Основные цели и ориентиры» планируется увеличение доли обучающихся студентов, систематически занимающихся физической культурой и спортом на первом этапе с 34,5% до 60%, на втором – до 80%.

Достижение объема недельной двигательной активности населения на первом этапе от 6 до 8 часов при не менее чем 2–3 разовых занятиях на втором этапе – 6–12 часов при не менее чем 3–4 разовых занятиях, в зависимости от возрастных и других особенностей граждан.

Аргументы, что два занятия по физвоспитанию в неделю для студентов I и II курсов и одно занятие в неделю для студентов III и IV курса недостаточно, сегодня уже не выглядят убедительными.

Ни одна учебная дисциплина в вузах (а «Физическая культура» также является обязательной учебной дисциплиной) не ограничивается аудиторными часами занятий. Все они предполагают самостоятельные внеаудиторные занятия.

А почему дисциплина «Физическая культура» должна быть исключением? Представления о том, что студентам достаточно просто посещать занятия, ошибочны. Как и любая другая учебная дисциплина она призвана дать студенту знания, учения и навыки, необходимые ему в последующей жизни.

Лекции должны давать студенту знания, методико–практические занятия обучают методике занятий, практические занятия должны вырабатывать навыки самостоятельных занятий и самоконтроля.

Но чтобы регулярные занятия физической культурой и спортом стали образом жизни, необходимо приучать к этому уже в студенческие годы.

С этой целью на кафедре «Физвоспитание» МГТУ им.Н.Э. Баумана студентам рекомендуется заниматься самостоятельно во внеучебное время и эти занятия отражать в дневнике самоподготовки.

Практика показывает, что все большее количество студентов увлекаются самостоятельными занятиями. Одни начинают дополнительно посещать тренажерные залы, другие приобретают разборные гантели, эспандеры и прочий инвентарь.

Ведение дневника самоподготовки поощряется баллами в модульно–рейтинговой системе оценки успеваемости студентов.

Ориентирование студента на конкретный результат способствует повышению эффективности занятий физической культурой и спортом.

Различные пути повышения эффективности учебной дисциплины «Физическая культура» следует рассматривать как пути приобщения студентов к процессу освоения жизненных ценностей.